

## Schwimmabzeichen

Auch diesen Sommer bietet die Schwimmabteilung wieder die Möglichkeit an, verschiedene Abzeichen bei uns im Vereinsbad abzulegen.

Wenn Du Lust hast, dann komme am **Dienstag, den 24.7.2018 um 16 Uhr** oder am **Donnerstag, den 6.9.2018 um 16 Uhr** im Poseidon vorbei!

Jedes abgenommene Abzeichen kostet 5€.

Folgende Abzeichen werden abgenommen:

|  |   |
|--|---|
| <p>"Seeräuber":</p>                                       | <p>100m Brustschwimmen, 5m tauchen, Herausholen eines Tauchrings aus 1m Tiefe</p>   |
| <p>"Seehund Trixi":</p>                                 | <p>25m Brustschwimmen, 25m Kraul- oder Rückenschwimmen, 15m dribbeln mit einem Wasserball, Kopfsprung, 7m tauchen, 1 Rolle</p>  |
| <p>Jugendschwimmabzeichen Bronze (=Freischwimmer):</p>  | <p>200m Schwimmen in 15 Minuten, Sprung vom Startblock, Herausholen eines Tauchringes in 2m Tiefe</p> <p>Kenntnis der Baderegeln</p>  |
| <p>Bayerisches Ausdauerabzeichen:</p>                   | <p>Entweder 15, 30, 45, 60 oder 90 Minuten am Stück schwimmen; egal in welcher Geschwindigkeit und Lage</p> <p>Wer schon eine Urkunde hat und die nächste Stufe erreichen möchte, sollte diese mitbringen, dann wird das neue Abzeichen darauf mit eingetragen!</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>Swimstars-Abszeichen mit 2 Wellen "schwarz"</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kopfsprung vom Beckenrand und &gt; 5m gleiten (Arme in Vorhalte)</li> <li>▪ Nach Abstoß unter Wasser mit Delfinbeinbewegungen schwimmen (&gt; 5m)</li> <li>▪ Kraul mit regelmäßige Ein- und Ausatmung schwimmen (&gt; 10m)</li> <li>▪ Rücken mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (&gt; 10m)</li> <li>▪ Brustbeinbewegung in Rückenlage (Hände paddeln neben den Hüften) und in Bauchlage (Arme in Vorhalte und Gesicht im Wasser) schwimmen (&gt; 5m)</li> </ul>                                     |
| <p>Swimstars-Abszeichen mit 2 Wellen "rot"</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kopfsprung und 50m Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen</li> <li>▪ Abstoß von der Wand in Rückenlage (kurze Gleitphase unter Wasser und Arme in Vorhalte) und 25 m rücken schwimmen</li> <li>▪ Kopfsprung und 50 m Brust mit Gleitphasen und regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen</li> <li>▪ Kopfsprung und 3 Delfinbewegungen mit Flossen unter Wasser und &gt; 10 m Schmetterling mit Flossen schwimmen</li> <li>▪ 25 m Brust schwimmen und 3 x eine Rolle vorwärts ausführen</li> </ul> |
| <p>Swimstars-Abszeichen mit 2 Wellen "gold"</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Startsprung vom Block und 400m Kraul schwimmen</li> <li>▪ Startsprung vom Block und 200m Brust schwimmen</li> <li>▪ Startsprung vom Block und 50m Schmetterling schwimmen</li> <li>▪ Rückenstart und 200m Rücken schwimmen</li> <li>▪ Rollwende Rücken und Rollwende Kraul mit 3 Delfinbewegungen nach dem Abstoß</li> </ul>   |

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Eure Trainer der  
Schwimmabteilung